

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Отдела образования

Новозыбковской городской администрации

_____ Г.Л. Резников

СОГЛАСОВАНО:

**Примерное десятидневное меню на зимний период для детей
дошкольного возраста на 2022 год (от 3 до 7 лет)**

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность
			Б	Ж	У	
	1-3 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
199	Каша пшеничная молочная жидкая	210	4,59	4,90	31,26	187
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104
	Обед					
63	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/10	1,45	3,92	10,19	82
318	Птица тушеная	60/30	14,71	4,06	3,52	109,0
335	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
414	Кофейный напиток с молоком.	200	3,17	2,68	15,96	101,11
123	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110,46
		1305	36,22	23,37	163,72	1015,51
	Вторник					
	Завтрак					
199	Каша рисовая молочная жидкая	210	2,17	3,89	27,45	154
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
7	Сыр	10	3,48	4,43		54
	Обед					
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,03	4,18	46,95
86	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2
271	Котлета рыбная	55	6,34	2,04	4,44	61,67
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1265	28,57	29,19	156,61	1013,24
	Среда					
	Завтрак					
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104
	10-00 фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7
87	Суп картофельный гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/30	9,35	1,97	7,78	85,83
330	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	84,99
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156
		1400	38,28	30,74	177,23	1143,66

	Четверг					
	Завтрак					
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
83	Суп картофельный с курой	200	1,87	2,26	13,31	81,0
303	Тефтели мясные с соусом	50/30	7,12	7,96	92,65	137,5
332	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
46	Винегрет	50	0,68	3,08	3,85	45,8
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
		1230	36,92	29,95	238,17	1045,34
	Пятница					
	Завтрак					
229	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,4	16,83	1,89	196,25
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,68	4,09	13,27	96,6
214	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
437	Пирожки печеные	60	3,50	3,75	34,77	187
		1185	34,87	44,98	140,39	1112,59

	Понедельник	2-4 неделя				
	Завтрак					
199	Каша манная молочная жидкая	210	3,18	3,89	26,38	153
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104
	Обед					
138	Суп рыбный	200	12,75	0,6	9,23	105,44
299	Котлета мясная рубленая с соусом	50/30	5,22	16,08	7,48	195,83
330	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
430	Блинчики	80/10	5,22	2,97	40,47	221
401	Кисель	200	0,09	-	22,26	89,4
		1345	37,08	31,93	193,92	1240,81

	Вторник					
	Завтрак					
220	Макароны отварные с сыром	130	8,05	8,68	19,68	188,93
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,20	2,25	13,28	103,8
274	Шницель рыбный натуральный	50/5	7,48	2,23	4,87	69,17
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1145	34,08	27,02	148,52	995,32
	Среда					
	Завтрак					
199	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	210	3,79	5,48	23,97	160
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,56	104
	Обед					
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7
43	Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33
321	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	211,88
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
416	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156
		1340	33,16	30,43	168,79	1087,22
	Четверг					
	Завтрак					
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,08
	Обед					
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
315	Голубцы ленивые	90/30	7,96	5,11	11,28	120,75
394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75
	Кондитерское изделие	30	2,88	5,88	27,16	177,2
		1110	40,35	29,81	143,38	1009,62

	Пятница					
	Завтрак					
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,2
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
3	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,70	10,63	29,72	201,47
418	10-00 сок	100	0,50	-	10,1	24
	Обед					
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,03	4,18	46,95
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,39	3,91	6,78	67,8
172	Суфле из печени	60	13,8	5,76	4,56	136,08
339	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,68	91,5
394	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Полдник					
411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,44
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
		1445	37,3	38,69	170,83	1143,08
Среднее значение за период			35,68	32,61	170,16	1080,64